

Führerinnen-Dienst

Bayerische Ostmark MAI 1939

Jungmädel-Dienst im Monat Mai 1939

JM.-Untergauführerin

1. Zusammenarbeit mit der Untergauführerin und auch mit HJ.
2. Herausgabe von zusätzlichem Stoff für den Rahmen des Gruppensportfestes, wie Fahnensprüche, Lieder usw.

JM.-Gruppenführerin

1. Zusammenarbeit mit der BDM.-Gruppenführerin, auch mit HJ.-Gefolgschaftsführer und DJ.-Fähnleinführer zwecks Vorbereitung für das Gruppensportfest.
2. Pünktliches Einsenden der Wettkampflisten und der genau ausgefüllten Formblätter an den Untergau.

JM.-Schaftsführerin

1. Die restlichen zehnjährigen Jungmädel nach dem JM.-Führerinnenplan März/April 1939 aufnehmen und die Urkunden ausgeben.
2. Vorbereitung für die Heimnachmittage und Sportnachmittage.
3. Vorbereitung für den Muttertag.
4. Vorbereitung für das Gruppensportfest. Genaues Ausfüllen der Wettkampfkarten.
5. Vorbereitung für die Eintagsfahrt.

Jungmädelführerin

In diesem Monat stehen viel Aufgaben vor Dir, wenn Du Dir den Jungmädel-Dienstplan ansiehst.

Zu den Heimnachmittagen möchte ich Dir sagen: Sie werden gerade in diesem Monat davon abhängen, wie Du selbst vor Deine Jungmädel trittst. Schon von Deinem Vorbild allein wird es abhängen, ob das, was Du mit ihnen besprichst, auch auf sie wirkt und Erfolg hat. Also, komme Du zuerst in tadellos sauberer Bundestracht, zeige Du zuerst Deine sauberen Hände, Deine kurzen, sauberen Fingernägel, Deine zusammengeraffte Haartracht. Trage Du Deine Turnkleidung zuerst, vorschriftsmäßig, kurz, sei in jeder gesundheitlichen Beziehung ihnen das erste und beste Vorbild. Dann kannst Du mit gutem Gewissen auch von ihnen das gleiche verlangen.

Nun zu allen anderen Aufgaben:

Jede Aufgabe will ihre genaue Durchführung. Am besten ist es, um sie alle erfüllen zu können, daß Du vor ihnen nicht stehst, wie vor einem Berg, durch den Du Dich nicht durchbeißen kannst, sondern wie vor einem Hindernis, das nur mit Schwung und Freude genommen werden kann. Und Freude kannst Du an der Mai-Arbeit haben, weil sie lebendig und schön ist. Nun treibe Deine Jungmädel zu dieser Schaffensfreude an, die Du aber selbst haben mußt, und Du wirst sehen, daß die Arbeit gelingt, denn:

Jung sein heißt, den Tag angreifen und zwingen.
Alt sein heißt, sich vom Tag angreifen und zwingen lassen.

Eva Klose.

Jungmädel-Dienstplan für Monat Mai 1939

Woche	Heimnachmittag	Woche	Sportnachmittag
8.—13.	Appell: Saubere Kleidung, Hände, Fingernägel, ordentliche Haare. Singen und Tanzen.	8.—13.	Üben für die Reichssportwettkämpfe. — Die Probejungmädel besonders Ordnungsdienst.
15.—20.	1. Thema nach der Mappe. Vorbereitung für den Muttertag am 21. Mai.	15.—20.	Üben für die Gruppensportfeste. 3. und 4. Juni.
22.—27.	2. Thema nach der Mappe. Vorbereitungen für die Eintagsfahrt. Befehl ausgeben.	22.—27.	Üben für die Gruppensportfeste.
29.—31.	Singen und Tanzen für Gruppensportfest.	29.—31.	Eintagsfahrt am 28. Mai.

Zwei Heimnachmittage
nach der Jungmädel-Schafts-Mappe A und B Mai 1939

Besprechung des Heimnachmittags

1. Thema nach der Mappe: Unsere Körperpflege.

1. Lied: „Im Frühtau zu Berge ...“

2. Thema: **Deine Aufgabe,** Jungmädelführerin, bei der Gestaltung des Heimnachmittags ist folgende: Du sollst Deinen Mädeln klar machen, wofür und wie wir uns gesund erhalten.

Wir machen Dir nun einen Vorschlag, wie Du dies am besten tun kannst:

Am ersten Heimnachmittag gehst Du erst einmal auf das:

„Wie wir uns gesund halten“

ein. Du knüpfst an den Sauberkeitsappell, den Du am vorhergehenden Heimnachmittag gehalten hast, an. Deine Jungmädel werden sicher alle sehr erstaunt darüber gewesen sein, warum Du so plötzlich jetzt so sehr darauf schaust und werden Dich sicher auch danach gefragt haben. Und nun bei diesem Heimnachmittag kannst Du auf ihre Fragen eingehen. (S. 11—14 JM.-Mappe Mai 1939.)

Du besprichst mit ihnen erst einmal die allgemeine Körperpflege. Du kannst ihnen ruhig klar machen, daß einmal in der Woche gründlich waschen und sonst nur Katzenwäsche, d. h. Gesicht, Hals und Arme, durchaus nicht genügen, um den Körper gründlich zu säubern, sondern daß es eine Selbstverständlichkeit für jedes Jungmädel sein muß, sich jeden Tag gründlich zu waschen. Sprich ruhig auch mit Deinen Mädeln darüber, daß man sich ohne was an wäscht und duscht, und daß der Badeanzug unter der Brause überhaupt nichts zu suchen hat. Alle Teile unseres Körpers sind uns vom Schöpfer gegeben und wertvoll und verdienen darum die gleiche Pflege. Es ist weiter selbstverständlich für uns, daß man sich nicht nur zu Haus ordentlich wäscht, sondern daß das eben Gesagte genau so für das Lager gilt, denn wir wollen im Lager ja nicht Schmutzfinken haben, sondern saubere und damit auch gesunde Mädel.

Wenn Du mit dem Waschen fertig bist, so mußt Du ganz eindringlich auf die Mundpflege eingehen. Jedes Mädel hat Angst vor dem Zahnarzt, das geht uns allen so, und das geben wir auch offen zu. Aber in unserer Hand liegt es ja, daß wir es gar nicht erst so weit kommen lassen, daß die Zähne zu schmerzen beginnen und schlecht werden, sondern wir können das sehr gut verhindern, indem wir in jedem Vierteljahr einmal zum Zahnarzt zum Nachschauen gehen. Das tut nicht weh und es dauert nicht lange. Damit ist aber noch nicht alles getan, im Gegenteil, der Zahnarzt kann nur ausbessern, wir aber können verhüten. Wir brauchen uns nur morgens und abends die

Zähne gründlich mit einer nicht zu weichen Bürste, lauwarmem Wasser und etwas Zahnpasta zu putzen. Bei dem Putzen kommt es nun nicht etwa nur auf die Länge der Zahnpastawurst an, im Gegenteil, wer sich keine Zahnpasta leisten kann, der kauft sich Pulver, und wer das auch nicht kann, der nimmt eben ein wenig Salz; beim Putzen müßt Ihr vor allen Dingen darauf sehen, daß nicht nur die Außenseite der Zähne geputzt wird. Das wäre so, als wenn jemand ein Haus hätte, die Vorderfront schön anstreicht und sich nun über sein schönes Haus freut und nicht merkt, wie ihm im Hinterhaus der Putz von den Wänden fällt. Genau so ist es auch bei Euren Zähnen. Ihr müßt vor allen Dingen darauf achten, daß Eure Hinterfront immer tadellos bleibt. Ebenso müssen die Zwischenräume zwischen den Zähnen gut geputzt werden. Denkt nicht, wenn Ihr einmal am Abend später nach Hause kommt, ach, ich bin so müde, die Zähne putze ich mir morgen früh. Das geht nicht, denn wenn Ihr erst einmal damit angefangen habt, dann geht das immer so weiter.

Bei der Gelegenheit kannst Du auch ruhig einmal mit Deinen Jungmädeln über die heikle Frage „Läuse" sprechen. Du mußt ihnen dabei klar machen, daß es gar keine Schande ist, wenn sie einmal irgendwoher Läuse mitbringen. Das kann jedem mal passieren. Wir können aber etwas dagegen tun und müssen es auch; eine Schande werden die Läuse nämlich erst, wenn man sie hat, nichts dagegen tut und dauernd denkt, ach, wenn es doch bloß keiner merkt. Du kannst dann die Mädel zur Gemeindeschwester schicken, die ihnen hilft und ihnen sagt, was sie tun müssen, um die Läuse eben los zu werden. Du mußt das ruhig mit Deinen Mädeln besprechen und nicht denken, ach, da lachen sie ja doch bloß drüber.

Bei der Gelegenheit kannst Du auch gut mit ihnen über ihre Haartracht sprechen. Du kannst sie darauf aufmerksam machen, wie häßlich es ist, wenn Jungmädel zum Beispiel mit Simpelsfransen oder Dummheitsgardinen, wie man auch sagt, herumlaufen, oder wenn sie ihre Erwachsenheit durch Dachrinnen usw. bezeugen wollen. Das sind in unseren Augen keine Jungmädel, sondern Wesen, die überhaupt nicht wissen, wohin sie gehören. Wir dürfen sie nun aber nicht in Grund und Boden verdammen, sondern wir müssen ihnen zeigen, wie wir es als viel schöner empfinden, und langsam werden sie dann schon dahinterkommen, daß zu ihnen dies alles nicht paßt. Die erste Voraussetzung dabei ist natürlich, daß Du als Führerin selbst eine ordentliche Haartracht hast und immer gut gekämmt bist.

Genau so, wie Du Deinen Mädeln bei der Haartracht ein Vorbild sein mußt, muß es auch mit Deinen Händen sein. Achte immer darauf, daß Deine Fingernägel sauber und ordentlich geschnitten sind, und Du kannst auch von Deinen Mädeln verlangen, daß sie saubere Fingernägel und Hände haben.

3. Wort: Der Führer sagt: „Wie schön sind unsere Mädchen und Knaben, wie leuchtend ist ihr Blick, wie gesund und frisch ihre Haltung, wie herrlich sind die Körper der Hunderttausende und Millionen, die durch unsere Organisationen geschult und gepflegt werden." (S. 6. JM.-Mappe Mai 1939.)

Wenn Du mit Deinen Mädeln über diese ganzen Dinge gesprochen hast, dann werden sie dies alles mit ganz anderen Augen anschauen und die Notwendigkeit einer gründlichen Körperpflege überhaupt verstehen.

Besprechung des Heimnachmittags

2. Thema nach der Mappe

Jungmädelführerin!

Heute besprichst Du das zweite Thema: „Warum müssen wir Mädel uns gesund erhalten?" Hast Du im vergangenen Heimnachmittag mit Deinen Jungmädeln über die Körperpflege an sich gesprochen, so sollst Du ihnen bei dem zweiten Heimnachmittag klar machen, für welches größere Ziel wir uns gesund erhalten müssen.

Du erzählst ihnen, daß sich unser deutsches Volk lange Zeit auf der Absterbelinie befand, d. h. daß mehr Leute starben, als Kinder geboren wurden. Weil nun aber dies nicht so weiter gehen konnte, sind vom Führer die großen bevölkerungspolitischen Maßnahmen getroffen worden. Du kannst sie Dir ja von den Jungmädeln einzeln aufzählen lassen, denn davon haben sie sicher schon gehört. Diese bevölkerungspolitischen Maßnahmen nützen aber gar nichts, wenn wir nicht ganz kerngesunde Mädel haben, die später einmal die gesunden Mütter für das neue Volk abgeben können. Um nun so ein gesundes Mädel zu werden, muß das Jungmädel schon so sehr auf seine Gesundheit achten.

Weiter kannst Du Deinen Mädeln erzählen, daß sich in der Welt immer nur der Stärkste durchsetzt. Du kannst dabei sehr gut Beispiele aus der Tierwelt anführen, z. B. den Storch, der seine Jungen, die nicht weit genug fliegen können, todbeißt usw. So wie es bei den Tieren ist, so ist es auch bei den Menschen. Auf die Dauer wird nur der etwas, der wirklich sein ganzes gesundes Leben für eine Sache einsetzt. Damit wird er diese Sache auch vorwärts tragen.

So wie es nun bei den Menschen ist, so ist es natürlich auch unter den Völkern. Auf die Dauer kann sich immer nur das Volk behaupten, das die besten und tüchtigsten Menschen, die eben alles, was sie haben, für ihr Volk einsetzen können. Darum haben auch die Jungmädel schon die Pflicht, daß sie einmal so gesunde und lebenstüchtige Mädel und Mütter werden, die dies alles ihrem Volke geben können.

Nun ist es doch aber so, daß in einem Volk durchaus nicht alle Menschen gesund sind, sondern ein großer Teil von ihnen mit irgendeiner Krankheit belastet ist. Diese Menschen können nun nicht, wie bei den Tieren, ohne weiteres ausgeschaltet werden, sondern wir versuchen im Gegenteil, sie wieder gesund zu machen, daß sie, wenn sie gesund sind, auch ihre Kraft für die Volksgemeinschaft wieder einsetzen können.

Nun läßt Du Dir von Deinen Jungmädeln erzählen, was für Organisationen es gibt für die Betreuung von Kranken, Schwachen und Hilfsbedürftigen. Ihr könnt von der NSV.-Kinderlandverschickung sprechen, durch die schwächliche und nicht ganz gesunde Kinder auf das Land verschickt werden. Weiter kannst Du ihnen sagen, daß das Hilfswerk „Mutter und Kind" dazu dient, Mütter einmal ausspannen zu lassen und sie in Erholung zu schicken, damit sie wieder für ihre schwere Arbeit neue Kräfte sammeln können.

In gewissem Sinne dient auch das WHW. zum Neuaufbau der Volksgesundheit, indem es nämlich durch Ausgabe von Lebensmitteln die Hilfs-

bedürftigen in die Lage versetzt, mehr zu essen, mehr Kräfte zu sammeln und dadurch auch mehr leisten zu können.

Wir müssen aber bei all diesen sozialen Hilfsmaßnahmen den Jungmädeln immer klarmachen, daß es sich nicht um die übliche Wohltätigkeit oder Milde handelt, sondern daß es für uns eine Selbstverständlichkeit ist und wir so handeln müssen, weil wir immer bedenken müssen, daß Volksgesundheit Volksvermögen bedeuten und daß der Reichtum eines Staates in seinen gesunden Menschen liegt.

Jungmädelgruppenführerin!

Wenn Du Deinen Schaftsführerinnen und Führerinnenanwärterinnen eine weitere Schulung geben willst, so zeige ihnen alle diese sozialen Maßnahmen einmal praktisch und führe sie in ein Säuglingsheim oder in einen Kindergarten. Dort wird man Euch sicher sehr gern noch viele Einzelheiten über diese Arbeit erzählen.

Sicher werden Deine Schaftsführerinnen auch noch nicht über alle bevölkerungspolitischen Maßnahmen Bescheid wissen. Du kannst ihnen dann sagen, daß darunter die Ehestandsdarlehen, Kinderbeihilfen, Ehegesundheitsgesetz, das Gesetz zur Verhütung des erbkranken Nachwuchses und das Gesetz zum Schutze des deutschen Blutes zu nennen sind.

Muttertag am 21. Mai 1939

Am letzten Heimnachmittag vor dem Muttertag gehst Du auf ihn besonders ein. Es ist ja klar, daß wir unsere Mutter nicht an bestimmten, kalendermäßig festgesetzten Tagen im Jahre ehren und ihr besonders Gutes antun. Immer müssen wir ihr unsere Liebe und Dankbarkeit bringen.

Wenn das nun an diesem Sonntag aber besonders betont wird, dann deshalb, daß die Mutter weiß, es denken nicht nur meine Kinder zu jeder Zeit an mich, sondern das ganze Volk ehrt mich an diesem Tage. Auch die Mütter sollen aber an ihm geehrt werden, die keine Angehörigen mehr haben, die an sie denken. Also alle alten Mütterchen in den Stiften und Altersheimen oder die still in ihrem Hause leben.

So sprichst Du, Jungmädelführerin, mit Deinen Jungmädeln erst darüber, wie jedes Jungmädel von sich aus zu Hause der Mutter den Tag gestalten kann. Große Geschenke braucht keines zu machen. Nein, allein schon dadurch kann es der Mutter eine Freude machen, wenn es an diesem Tage bei ihr zu Hause bleibt, ihr am Sonntagmorgen einen feinen Blumenstrauß auf ihren Frühstücksplatz stellt oder ihren Stuhl mit frischem Tannengrün umwindet.

Und Du, von der Jungmädel-Schaft aus, kannst die Anregung zu folgendem geben:

Am letzten Heimnachmittag bringt sich jedes Jungmädel einen feinen Bogen weißes oder gelbliches Briefpapier mit. Du hast Dir vorher schon einen feinen Spruch oder ein Wort über die Mutter herausgesucht und nun wird dieses mit sehr feiner Sütterlin- oder Druckschrift, wenn möglich mit Skribtoltinte auf den Bogen geschrieben. Links oben in die Ecke kann jedes Jungmädel einen bunten Blumenstrauß zeichnen — aber mit Tuschfarbe, nicht mit Buntstift — oder aber, was viel schöner ist, Du hast die Jungmädel ein paar Tage vorher sich eine schöne Wiesenblume mit feinen zarten Halmen und Blättern pressen lassen. Diese werden dann links oben in der Ecke aufgeklebt. Bei dieser Art kann jedes Jungmädel mittun, auch das im Zeichnen unbegabteste. Halte Dich an die Worte, die hier stehen. Es gibt sicher noch andere, aber leider wenig gute Worte für und an die Mutter.

Nun wollen wir aber auch von uns aus die Mütter bedenken, an die keiner mehr denkt.

Hier kannst Du, Jungmädelführerin, veranlassen, daß einige Deiner Jungmädel ebenfalls so einen feinen Spruch schreiben und er mit einem Blumenstrauß zu einem alten Mütterchen gebracht wird. Oder wenn ein Altersheim in Deinem Standort ist, so kannst Du mit Deinen Jungmädeln einige fröhliche Lieder singen; Frühlings-, Mai- und Marschlieder. Und dann muß auch jedes Mütterchen ein Blumensträußel bekommen.

Versuche, daß das der einzige Dienst am Muttertag für die Jungmädel ist, damit sie die andere Zeit des Sonntags wirklich bei ihrer Mutter sein können.

An die Mutter!

Mutter, einmal gabst Du mir mein Leben,
Dein Leben hast Du mir öfter gegeben:
Jedesmal, wenn der Tod bei mir stand
Und nach mir griff mit der knöchernen Hand,
Stelltest Du Dich vor ihn.
Ohne jegliche Wehr.
Dann ging er schweigend, denn Du warst
Größer als er.

Hans Baumann.

Mutter, Du wachst über mich den ganzen Tag,
Du weißt es besser als ich, wenn ich Schweres trag'.
In Deinen Augen steht immer ein gutes Licht,
Und würdest Du müde, die Hände würden es nicht.
Mutter, hör:
Eine Nacht möcht' ich bei Dir steh'n
Und keine Stunde von Deinen Häupten geh'n.
Doch ich will das Wunder sehen, daß Du
Nicht wachst.

Hans Baumann.

Wenn etwas Gutes in mir ist,
Dann, weil Du meine Mutter bist.
Bin ich Dir auch so furchtbar fern,
Ich seh Dich doch, Du stiller Stern.
Bist Du auch hoch und ich nur hier,
Mein Leben sei der Weg zu Dir.

Lieder

Du wiederholst zwei Pflichtlieder:
„Auf, auf, zum fröhlichen Jagen ...“
„Wenn die Bettelleute tanzen ...“

Ein neues: **„Lustig, lustig, lieben Brüder ...“**



2. Laßt der Meister Arbeit liegen, wandert munter fort.
Uns recht tapfer zu vergnügen, an ein'm andern Ort.
Der Winter zieht ...

3. An den Hecken, wo wir gehen, grünet Feld und Wald.
Auf den Wiesen tun wir sehen Blumen mannigfalt.
Der Winter zieht ...

Zwei Singspiele

„Wer die Gans gestohlen hat ...“



„Dieb, o Dieb ...“



Singspiel: „Wer die Gans gestohlen hat ...“

Ausführung:

Ein beliebig großer Kreis von Jungmädeln, aber mit ungerader Teilnehmerzahl. Ein Jungmädel geht in den Kreis und ist der Gänsedieb. Der Gänsedieb geht im Kreise links herum und die Jungmädel außen beim Singen rechts herum. Das Lied wird gesungen bis: „...den hab' ich lieb, den hab' ich lieb“. Beim zweiten „lieb“ löst sich der Kreis auf und jedes Jungmädel sucht sich eine neue Partnerin. Aber nicht gerade die, die rechts oder links, neben ihm gestanden hat. Es muß ein richtiges Gedränge geben. Natürlich wird der Gänsedieb nicht faul gewesen sein und hat sich längst, wie alle anderen, ein Jungmädel geholt. Da aber eine ungerade Teilnehmerzahl da ist, so muß wieder ein Jungmädel leer ausgehen und steht allein, und das ist jetzt der „neue“ Gänsedieb. Sobald alle gesehen haben, welches Jungmädel Gänsedieb geworden ist, geht alles wieder zu einem ordentlichen Kreis, mit dem Gesicht nach der Kreismitte, und zeigt nun voller Schadenfreude mit langem Finger auf den neuen Gänsedieb, und alle Jungmädel singen das Lied weiter: „Da steht der Gänsedieb, den hat...“.

Bei der Stelle: „Viel Glück Meister Gänsedieb!“ verbeugt sich jedes Jungmädel oder macht einen tiefen Knicks, aus Spott über den Gänsedieb. Dann beginnt das Spiel mit dem neuen Gänsedieb von vorne.

Singspiel: Dieb, o Dieb, ich will Dich fassen.

Die Jungmädel stellen sich paarweise im Kreis auf, und so, daß die Paare auf der Kreislinie stehen, jedes Paar faßt sich an den Händen. Ein Jungmädel muß übrig bleiben. Dieses Jungmädel hüpft beim Singen des Liedes auf ein beliebiges Paar im Kreis zu und holt sich ein Jungmädel eines Paares, das es gern haben möchte. Beide fassen sich an den Händen an und hüpfen auf den alten Platz des übriggebliebenen Jungmädels zurück. Nun hat das letzte Jungmädel keine Partnerin mehr — ihm ist also sein „Liebchen gestohlen“ worden —, und es holt sich nun ein anderes Jungmädel von der Kreislinie. Es darf bei dem Spiel keine Pause eintreten, immer muß das übrige Jungmädel sofort sich ein anderes Jungmädel holen und mit diesem auf seinen alten Platz hüpfen. Ist der Kreis der Jungmädel sehr groß, können zwei oder drei Jungmädel zur gleichen Zeit durch den Kreis hüpfen und sich ein anderes Jungmädel zurückholen. Bei dem Text: „Glaub' mir's, tralala...“ klatschen alle Jungmädel, die noch untätig auf der Kreislinie stehen, den Takt.

Wir wollen auf Fahrt gehen!

Jungmädelführerin, der Sommer gehört uns, und in jedem Sommermonat gehört uns ein Sonntag zu unserem Dienst. So will der Reichsjugendführer unseren Dienst sehen. Diese erste Fahrt kann auch erst im Monat Juni durchgeführt werden, wenn ein Gruppensportfest im Mai liegt. So gelten aber viele Dinge genau so für die Fahrt zum Gruppensportfest.

Bei diesem einen Sonntagsdienst wollen wir nicht in der Schulstube oder im Heim sitzen, sondern auf Fahrt gehen. Nicht, wie Du meinst, mit Bahnfahrt und Geldausgaben, sondern auf „Schustersrappen" in die gut zu erreichende Umgebung unseres Dorfes oder unserer Stadt. Freilich werden Deine Jungmädel sagen: „A geh, da kennen wir ja eh schon alles!" Aber es liegt ja an Dir, Eurer bekannten Umgebung noch so viel Reize abzugewinnen durch das, was Du mit ihnen dabei unternimmst, daß jede Fahrt immer wieder ein neues Erlebnis bringen kann.

Drum sollst Du hier wissen, wie Du eine Eintagsfahrt gut durchführen mußt.

Vorbereitungen, die Du selbst treffen mußt:

Du legst Dir ein genaues Ziel fest, wohin Du an an diesem Sonntag laufen willst. Nicht sinnlos in die Gegend laufen. Vielleicht willst Du Deinen Jungmädeln etwas ganz Besonderes zeigen, z. B. einen tadellosen Erbhof mit allem, was dazu gehört (vorher die Genehmigung des Bauern einholen), oder ein Schloß und seine Wasserkünste usw. Oder, Du willst auf dieser Fahrt einmal alles das tun, wozu Du im Heimnachmittag nicht richtig kommst (Du kannst auch selbst auf dieser Fahrt Deinen Heimnachmittag halten), also zum Fahrtenspiel, Stegreifspiel oder Sing- und Heimspiel. Irgendwie mußt Du jedenfalls einen Plan haben und ihn auch zeitlich eingeteilt haben.

Ein Ziel mußt Du in jedem Falle am stärksten vor Augen haben; hier zeigt sich am besten, wer von den Jungmädeln eine wirkliche Kameradin ist, und Du mußt Deine Augen und Ohren aufmachen und überall ungesehen beobachten, um auf feine Art und Weise jedem Jungmädel merken zu lassen, wo sein Einsatz für die Kameradschaft liegt.

Deinen Jungmädeln sagst Du eine Woche vorher von der Fahrt und gibst bekannt, was alles mitzubringen ist.

Und zwar:

Wer hat, der zieht die Bundestracht an. Wer keine hat, zieht ein leichtes Dirndlkleid an, aber nicht das beste Sonntagskleid. Darin müssen sich die Jungmädel zu sehr vorsehen und wagen nicht, sich damit ins Gras zu setzen. (Was zur vorschriftsmäßigen Bundestracht gehört, ersiehst Du aus dem Führerinnendienst Oktober—Dezember 1938.) Feste Schuhe.

Im Brotbeutel hat jedes Jungmädel: die Turnsachen, also weißes Turnhemd mit HJ.-Stoffabzeichen und schwarze Turnhose und Turnschuhe. Schnitten mit Butter, Obst — wenn das zu teuer ist, im Sommer sehr gut Mohrrüben oder Tomaten, die stillen den Durst — vielleicht in einer Feldflasche

kalten Kaffee oder Tee. Aber nicht klebrige durstmachende Bonbons oder gar ein gebratenes Schnitzel oder Geselchtes, und wer weiß noch alles. Jedes Jungmädel nimmt Essen, so viel, wie es gerade braucht für den ganzen Tag. Ein Stück Seife und ein kleines Tuch für die Hände soll sich ruhig jedes Jungmädel mitnehmen.

Du als Führerin nimmst noch zusätzlich etwas Hansaplast oder Traumaplast mit, eine Binde und ein kleines Fläschchen Hoffmannstropfen oder Baldriantropfen. Man muß auch für kleine Unfälle vorbereitet sein. Ueber die erste Hilfe bei Unfällen liest Du die in der Jungmädelschaftsmappe Mai 1939 befindlichen Anweisungen durch.

Daß mir keines der Jungmädel schon das warme Turnzeug unter der Bundestracht an hat!

Nun hat jedes Jungmädel eine ganze Woche Zeit, sich einen Brotbeutel, wenn es keinen besitzt, bei der HJ. oder dem Jungvolk oder SA. oder beim politischen Leiter zu besorgen. Und wenn das nicht geht, kann unter Umständen auch der Schultornister genommen werden. Aber gelt, daß nicht irgendein Jungmädel auf den Gedanken kommt, mit einem Stadtkoffer daherzukommen oder mit einem Päckel unter dem Arm.

Zwei Tage vor Sonntag hängst Du einen letzten Befehl in den Schaukasten oder in der Schule auf:

> Jungmädelschaft D o n n d o r f tritt am Sonntag, dem 14. Mai, um 7.15 Uhr am Dorfweiher zur Fahrt an. Schluß der Fahrt um 18.00 Uhr. Die Wimpelträgerin bringt den Wimpel mit.
>
> Deine Unterschrift.

Noch etwas zur Antrittszeit:

Du mußt die Zeit nehmen, die sich am günstigsten mit der Kirche vereinbaren läßt. Das mußt Du berücksichtigen, sonst bekommst Du nicht alle Jungmädel mit. Die Jungmädel sollen ruhig an diesem Sonntag einmal zum zeitigsten Gottesdienst gehen, sonst kommt Ihr bei Eurer Wanderung in die große Mittagshitze hinein.

Ausführung:

Sonntag früh, aber Punkt 7.15 Uhr, gehst Du los. Du mußt natürlich zuerst da sein. Laß ruhig einmal die Unpünktlichen das Nachsehen haben, Du kennst ja das Sprichwort:

Wer nicht kommt zur rechten Zeit,
der muß seh'n, was übrigbleibt!

Einmal hart sein gegen alle Bummelanten, und sie kommen das nächste Mal zur Zeit.

Du läßt vielleicht kurz bevor Du wegmarschierst mit einem Lied den Wimpel entrollen und damit gleichzeitig auch den Morgen begrüßen und die Fahrt beginnen. Zuerst läßt Du eine gute Weile in Marschkolonne gehen, da kommt Ihr schnell vorwärts. Aber laß' Deine Jungmädel im Wald oder auf Feldwegen und Stegen immer in aufgelöster Form gehen, sie wollen auch einmal mit etwas größerer Aufmerksamkeit alles betrachten.

Lege ungefähr auf der Hälfte des Weges eine kurze Rast — aber ohne Essen — ein.

Nun bist Du am Ziel. Es ist eine Waldlichtung, also schattig, und feines Gras gibt es da. Zuerst: „Brotbeutel ab, Turnzeug anziehen!" So, nun kann's an's Essen gehen. Aber halt, es fängt nicht jeder an, wann und wie es ihm beliebt. Alle Jungmädel setzen sich mit Dir in einem Kreis zusammen. Der Wimpel wird in der Mitte des Kreises in die Erde gesteckt. Er darf die ganze Fahrt über nie unbewacht sein. Jedes Jungmädel muß aus dem „Wachen über dem Wimpel" spüren, daß der Wimpel ein Zeichen ist, für das man immer einstehen muß und auf das man selbst verpflichtet wurde. Nun paß auf! Du sammelst alle Brote, alles Obst oder Gemüse ein und legst alles fein säuberlich auf Papier in die Mitte des Kreises oder auf mehrere Brotbeutel. Und nun nimmt sich jedes Jungmädel eine Schnitte herunter. Aber wehe, es gräbt sich ein Jungmädel die beste Schnitte, die es zu unterst liegen sieht, heraus. Hier siehst Du schon, wie Deine Jungmädel sich zeigen, wenn es heißt, die feinen Wurstschnitten herzugeben, vielleicht für eine Kameradin, die nur Butterbrote oder sogar Margarinebrote mit hat.

Jeder hat jetzt etwas vor sich. Alle Jungmädel fassen sich an den Händen. Nun singt Ihr ein Lied, z. B.

„Im Märzen der Bauer...", oder „Fort mit den Grillen...", oder
Du sagst einen Tischspruch, z. B.
Arbeit, Schwarzbrot, Ruh,
halten das Grab und den Geldbeutel zu;

oder: Wer den Bauer nicht ehrt,
ist das Essen nicht wert;

oder: Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen.

Und dann rufst Du: „Guten..."

Deine Jungmädel antworten: „Hunger!" Und dann geht die Futterei los. Zum Schluß singst Du die nächste Strophe vom ersten Lied oder sagst wieder einen Spruch, und dann heißt es „Gut" — — — „Satt!"

Nun sollen die Jungmädel ruhig eine Viertelstunde ausruhen, denn Du kennst das Sprichwort:

Nach dem Essen soll man ruhn
und dann 100 Schritte tun.

Und dann kommen die 100 Schritte dran, nämlich ein pfundiges Fahrtenspiel. Hier merkst Du Dir, daß nicht immer gleich ein Fahrtenspiel gemacht werden muß, das viel zu kompliziert ist, und dadurch nie richtig durchgeführt werden kann. Fange mit einem leichten an, bei dem die Jungmädel alle Schliche und Tricks des Sichanschleichens, Sichtarnens, des Warnrufgebens usw. lernen.

Vor allem mußt Du vorher festlegen, was für Spielregeln gelten und daß mit einem bestimmten Pfiff von Dir das Fahrtenspiel für beendet gilt. Immer muß bei einem Fahrtenspiel oder einer Entfernung vom Rastplatz ein Jungmädel zurückbleiben, das den Wimpel und die Sachen ihrer Kameradinnen bewacht. Es ist schon vorgekommen, daß eine Fahrtengruppe von Pimpfen den Wimpel mitgenommen hat, ohne aber alle anderen Sachen der Jungmädel zu berühren. Sie wußten jedenfalls besser, daß man einen Wimpel nie unbewacht läßt.

Führe ruhig erst einmal ein Fahrtenspiel durch, so, wie Du Dir es denkst. Dabei merke aber auf, was für Fehler Du selbst und dann Deine Jungmädel machen. Im nächsten Führerinnendienst Juni wirst Du dann leichte und schwerere Fahrtenspiele finden.

Nun laß erst einmal nach dem Fahrtenspiel die „wilde Bande" zur Ruhe kommen. Dann singst Du mit ihnen Marschlieder oder andere, lustige Jungmädellieder. Auch zu Heimspielen findest Du vielleicht Zeit. Aber dann nimm solche, die Du gut im Freien spielen kannst.

Heimspiele: Geschicklichkeitsspiel.

Zwei Parteien. Beide stehen auf einer Seite. In 8 bis 10 Meter Entfernung liegen vor jeder Partei 5 bis 10 gleichgroße Steine oder Kiefernzapfen. Auf Kommando rennen die ersten beiden Jungmädel los und lesen die Steine oder Zapfen auf und legen sie vor die nächste ihrer Partei. Auf Schlag heben diese nun die Steine oder Zapfen auf und bringen sie im Eilschritt wieder auf ihren alten Platz zurück. Und beim Zurückkommen bekommt das dritte Jungmädel einen Schlag, und so fort.

Ratespiel:

Du suchst Dir verschiedene Pflanzen, Blumen und Baumblätter und hältst sie verdeckt unter einem Tuch oder Brotbeutel. Du hältst eine Pflanze hoch, und bis „3" muß irgendein Jungmädel den Namen der Pflanze erraten haben. Weiß ein Jungmädel den Namen, so bekommt es die Pflanze. Weiß keiner den Namen, so sagst Du ihn und zeigst ruhig später noch einmal die Pflanze hoch. Dabei ist Voraussetzung, daß Du selbst alle Pflanzen kennst, die Du hochzeigst. Das Jungmädel, das durch richtiges Erraten die meisten Pflanzen bekommen hat, ist Sieger. Nimm dabei von jeder Pflanze nur wenig, denn es ist schade, wenn zu viele verwelken.

Dann findest Du in dem Heft: „Jungmädel werben ihren neuen Jahrgang" noch andere Heimspiele, die sich auch für das Freie eignen, wenn die Jungmädel schon etwas abgekämpft sind.

Wenn noch zu Singtänzen Zeit ist, nimm die beiden, die hier im Führerinnendienst stehen. Sie können auch getanzt werden bei nicht ganz ebenem Boden.

Wenn Du ein Stegreifspiel machen willst, so brauchst Du mehr Zeit dazu und mußt die Heimspiele oder das Fahrtenspiel wegfallen lassen. Bevor Du nun für den Heimweg rüstest, sieh zu, daß Du irgendwo einen Bach findest, damit sich die Jungmädel noch einmal gründlich säubern können. Es ist nicht „zünftig", mit den schmutzigsten Händen und dem schweißigsten Gesicht nach Hause zu kommen. Wenn am Rastplatz kein Gewässer fließt, findest Du vielleicht auf dem Rückmarsch eines.

Du läßt, nachdem alle fertig sind mit Anziehen und Säubern des Rastplatzes, wenn möglich, also wenn Ihr bald auf einer Landstraße seid, bis zum Heimatort in Marschkolonne gehen. Das hält alle Jungmädel frisch, und beim Singen merkt keiner so seine eigene allmählich aufkommende Müdigkeit. Nie darfst Du eine Fahrt in der Dunkelheit beenden, immer muß sie bereits bei Eintritt der Dämmerung zu Ende sein. Und lege Deinen ganzen Stolz darein, die Fahrt so pünktlich, wie Du sie begonnen

hast, zu schließen, also 18.00 Uhr am Treffpunkt. Mit einem letzten Lied, vielleicht Abendlied, wird der Wimpel eingerollt und die Fahrt beendet.

Noch eines für Dich: Es kann sein, daß zur ersten Fahrt vielleicht von Deinen 20 bis 30 Jungmädeln nur zwei bis vier Jungmädel kommen. Auch dann mache die Fahrt. Und mache sie genau so fein, als wenn alle dabei gewesen wären. Aber diese wenigen Jungmädel müssen dann beim nächsten Dienst so viel von der „pfundigen Fahrt" erzählen, daß sich alle anderen Jungmädel ärgern, nicht dabei gewesen zu sein, und bei den nächsten Malen werden mehr und mehr Jungmädel kommen.

„In freier Luft, in frischem Grün,
Da, wo die bunten Blümlein blüh'n,
In Wiesen, Wälder, auf der Heide,
Entfernt von jedem Wohngebäude,
Auf rein-botanischem Gebiet
Weilt jeder gern, der voll Gemüt.

Hier legt sich's Bählamm auf den Rücken
Und fühlt es tief und mit Entzücken,
Nachdem es Bein und Blick erhoben:
Groß ist die Welt, besonders oben!"

Wilhelm Busch.

Sportarbeit im Mai

Ziel: Jedes Mädel und Jungmädel beteiligt sich am Reichssportwettkampf!
Jedes Mädel und Jungmädel versucht durch vorhergehendes Üben 180 Punkte und somit die Siegernadel 1939 zu erreichen!
Jedes Mädel und Jungmädel beteiligt sich an den sportlichen Vorführungen beim Gefolgschafts- und Gruppenfest!

Der Reichssportwettkampf, verbunden mit den Gruppen- und Gefolgschaftssportfesten, findet im ganzen Reich

am 3./4. Juni

statt. Er wird für HJ., DJ., BDM., JM. nach Möglichkeit gemeinsam durchgeführt.

Es beteiligt sich daran jedes Mädel und jedes Jungmädel innerhalb ihrer Schaft. Die beste Schaft der Gruppe erhält die Ehrenurkunde des Führers.

Um 180 Punkte zu erreichen, mußt Du ungefähr folgende Leistungen aufweisen (Wertung 1938):

BDM.: Jahrgang 21 bis 25:

75-Meter-Lauf	13,1 Sek.	= 40 Punkte	11,1 Sek.	= 80 Punkte
Weitsprung	3,10 Meter	= 40 Punkte	4,30 Meter	= 80 Punkte
Schlagballwurf	25,00 Meter	= 40 Punkte	37,00 Meter	= 80 Punkte

JM.: Jahrgang 25:

60-Meter-Lauf	11,2 Sek.	= 40 Punkte	9,2 Sek.	= 80 Punkte
Weitsprung	2,95 Meter	= 40 Punkte	4,15 Meter	= 80 Punkte
Schlagballwurf	22,70 Meter	= 40 Punkte	34,70 Meter	= 80 Punkte

JM.: Jahrgang 26:

60-Meter-Lauf	11,3 Sek.	= 40 Punkte	9,3 Sek.	= 80 Punkte
Weitsprung	2,80 Meter	= 40 Punkte	4,00 Meter	= 80 Punkte
Schlagballwurf	22,60 Meter	= 40 Punkte	32,60 Meter	= 80 Punkte

JM.: Jahrgang 27:

60-Meter-Lauf	11,4 Sek.	= 40 Punkte	9,4 Sek.	= 80 Punkte
Weitsprung	2,65 Meter	= 40 Punkte	3,85 Meter	= 80 Punkte
Schlagballwurf	18,10 Meter	= 40 Punkte	30,10 Meter	= 80 Punkte

JM.: Jahrgang 28:

60-Meter-Lauf	11,5 Sek.	= 40 Punkte	9,5 Sek.	= 80 Punkte
Weitsprung	2,50 Meter	= 40 Punkte	3,70 Meter	= 80 Punkte
Schlagballwurf	15,50 Meter	= 40 Punkte	27,50 Meter	= 80 Punkte

Schlechtere Leistung in einer Übung kann durch bessere Leistung in einer anderen Übung ausgeglichen werden.

Die zehn besten Mädel bzw. Jungmädel der Gruppe (ungeachtet ihrer Zugehörigkeit zu verschiedenen Schaften) nehmen an der Untergau-Ausscheidung teil und rücken, sofern sie als Sieger hervorgehen, zum Obergauentscheid auf.

I. Übungsanweisungen

Wie soll der richtige Lauf, Sprung und Wurf aussehen und wie kannst Du das mit Deinen Mädeln üben?

Wir wollen nicht am Ort „starre Technik" (= Fertigkeit in der Ausführung der einzelnen Übungsarten) üben. Die natürliche Bewegung des Laufen, Springen und Werfen soll aus dem Laufen und Gehen hergeführt werden.

Um diese Arten Leichtathletik zu treiben sind wir nicht ausschließlich von Sportplätzen, Sprunggruben und Sportgeräten abhängig. Ein Lauf auf dem Rasen oder im Gelände schult besser und ist abwechslungsreicher.

Da sich Sprung und Wurf und all die anderen Arten aus dem Lauf entwickeln lassen, wollen wir diesen zuerst schulen.

Lauf:

Für Jungmädel:

Unsere Jungmädel laufen meist noch natürlich und damit auch richtig. Diese Fähigkeit muß erhalten und gesteigert werden durch Spiele, Staffeln, Lauf im Gelände. Zur Abwechslung macht Ihr Wettlauf in Staffelform oder auch als richtigen Schnellauf über 60 Meter.

Die Sportwartin versucht die Fehler zu beobachten und abzustellen.

Zu beachten: Aufrecht laufen, nicht zusammensinken (Oberkörper leicht aufrichten). Die Beinbewegung muß von der Hüfte ausgehen, nicht vom Knie. Fußgelenk beim Abdrücken strecken. Der Fuß faßt mit der ganzen Sohle Boden, gerade aufsetzen. Die Arme schwingen ganz natürlich mit, der Unterarm ist leicht angewinkelt. (Der Lauf darf durch die Arme nicht gehemmt werden.)

Beim Wettlauf müßt Ihr darauf achten, daß sich die Mädel auf Kommando in Bewegung setzen („Auf die Plätze! — Fertig! — los!" und im Ziel durchlaufen (mindestens zehn Meter mehr als die Wettkampfstrecke).

Start: Mit den 13- bis 14jährigen könnt Ihr bereits „Tiefstart" üben. Ihr braucht nicht mit Startlöchern üben, sondern auf dem Rasen, da könnt Ihr alle zu gleicher Zeit loslaufen lassen. Erklärung über den Start siehe Mädel.

Für die Mädel:

Die beste Übung ist der Dauerlauf in verschiedenem Gelände, der Lauf im Freien über Gräben und Hecken (Sprungschulung), kreuz und quer über den Sportplatz. Die Mädel dürfen nicht bei jedem Schritt denken, daß der Fuß so ..., der Arm so ..., die Schulter so ... sein muß, sondern sie sollen zuerst Freude daran haben, daß sie überall so schnell mit ihren Beinen hinkommen können und ohne viel Anstrengung.

Die Sportwartin versucht dabei die gröbsten Fehler abzustellen.

Aufrecht laufen, nicht zusammensinken, das Bestreben haben, nach vorn und oben zu wollen! Die Beinbewegung muß von der Hüfte ausgehen, nicht vom Knie. Die Schritte dürfen nicht zu klein sein, die Füße gerade aufsetzen. Mit der ganzen Sohle Boden fassen. Unterschenkel locker durchschwingen. Die Arme sind leicht angewinkelt und dürfen den Lauf nicht durch Extrabewegungen hemmen!

Fehler:

1. Als Hauptfehler werdet Ihr sehen, daß die Mädel zu schwer laufen und am Boden kleben (also Beine auseinander, Knie heben).
2. Es werden nur die Unterschenkel bewegt.
3. Die Füße setzen nur auf den Zehen auf oder nach auswärts.
4. Es werden nur die Unterarme bewegt und die Oberarme fest an den Oberkörper gepreßt.
5. Anhalten des Atem (regelmäßiges Atmen üben beim langsamen Lauf).

Schulung:

a) Lockerung des Hüftgelenkes: Beinkreisen, Beinspreizen, vorwärts, rückwärts, seitwärts. Gehen mit großen Schritten, Federn in weiter Schrittstellung, lockeres Schwingen oder Ausschütteln des Beines.

b) Lockerung des Schultergelenkes: Armkreise (auch im Lauf), Schulterkreise, Armschwünge.

c) Steigerungslauf: Gewöhnlicher Lauf, zum Schnellauf übergehen und wieder gewöhnlich laufen. Gehen, immer schneller (Knie durchstrecken), bis zum Lauf steigern; dies im Wechsel. Geht man zum Schnellauf über, so setzt man energisch mit kurzen schnellen Schritten ein, dem sogenannten „Treten". Pendelstaffeln und Rundenstaffellauf.

Start:

Den Tiefstart könnt Ihr zuerst allgemein auf dem Rasen üben und dann beim Start in den Startlöchern die einzelnen verbessern.

Das Sprungbein ist eine Schrittlänge hinter der Startlinie aufgestellt. Das andere Bein mit der Fußspitze neben der Ferse. In dieser Schrittstellung geht Ihr in Startstelle. Auf dem vorderen Bein knien. Die Hände sind auf der Startlinie aufgestützt (Daumen und nächstliegende Kante des Zeigefingers).

Bei „Fertig" streckt sich das aufgestützte Knie etwas. Das Körpergewicht verschiebt sich immer mehr nach vorne, um beim Kommando herauszuschießen. Sofort setzen die Beine mit kurzen, energischen Schritten ein, um den Körper vom Fall aufzuhalten. Erst nach sieben Meter ungefähr sind wir in normaler Laufhaltung aufgerichtet (verschieden nach Körperwuchs).

Kommando lautet: „Auf die Plätze! — Fertig! — Los!" (Schuß.)

Auf das Kommando: „Auf die Plätze!" geht man in die Startstellung. (Merke: Immer von vorne nach rückwärts die Füße in die Startlöcher setzen, um die senkrechte Stützwand nicht bei jedem Start abzutreten!)

„Fertig!" wird erst dann gerufen, wenn alle ruhig und locker in der Tiefstellung sind. Also dementsprechend lange warten.

Fehler:

Angespanntes Verharren in der Startstellung. Beim Schuß zu schnelles Aufrichten. Zu große Schritte nach dem Start.

Schulung:

Aus dem gewöhnlichen Lauf übergehen zum Tretlauf, plötzlich und energisch ansetzen. Vor jedem Lauf mehrerer Starts auf dem Rasen oder in der Bahn üben. Das Starten kann nicht oft genug geübt werden, um die Schnelligkeit des Reagierens zu schulen. Wettlaufspiele.

Startlöcher:

Gräbt man nicht, indem man mit dem Schuh nach hinten Erde wegscharrt. Man muß beobachten, daß die Stützwand nahezu senkrecht ist und tief genug, um den Fuß richtig abdrücken zu können.

Weitsprung:

Das Wichtigste dafür ist: Schneller Anlauf und richtiger Absprung, in die Höhe! (nicht in die Weite).

Ihr werdet wohl denken, daß es ein Irrtum sein muß, hoch zu springen. Aber überlegt mal: Wenn Ihr schnell anläuft und dann weitspringt, dann werdet Ihr Mühe haben, überhaupt auf den Beinen zu landen oder Ihr seid gar nicht gesprungen, sondern nur über die Sprunggrube gelaufen. Springt Ihr aber hoch, so bleibt Euch Zeit, die Beine bis vor den Körper zu bringen. Die Weite erreicht Ihr vor allem durch schnellen Anlauf.

Anlauf: Ist etwa 15 bis 25 Meter lang. Erst langsam anlaufen, dann mehr und mehr steigern, bis zur Höchstgeschwindigkeit und diese beibehalten bis zum Absprung am Balken.

Absprung: Beim Absprung drücken wir uns kräftig mit dem Sprungbein vom Balken ab. Der Körper streckt sich nach oben. Das andere Bein (Schwungbein) wird nach dem Absprung soweit wie möglich nach vorne durchgezogen. Beide Füße setzen in gleicher Höhe auf.

Fehler:

Langsamer und unregelmäßiger Anlauf, große Schritte vor dem Absprung. Falsches Wegspringen vom Brett, ohne Streckung des Sprungbeines. Unterschenkel nachziehen. Drehung beim Sprung und somit Aufsprung in verschiedener Weite.

Schulung:

Als Vorübung zum Hoch- und Weitsprung sind

a) Spiele wie Flug- und Korbball gut, um die Sprungkraft zu schulen.
b) Lauf und Sprung im Wechsel, in Form von Hindernisstaffeln; Hüpfen mit kräftigem Absprung nach oben, der Oberkörper bleibt aufgerichtet; dasselbe mit kleinem Anlauf. All diese Übungen wie auch der einfache Weitsprung sind am besten auf dem Rasen zu üben.
c) Haben wir so den Absprung geschult, so gehen wir zum Sprung in die Grube über. Hier springen wir auch zuerst einige Male zwanglos in die Grube und achten besonders auf hohen Absprung und das Landen mit beiden Füßen. Um das zu erreichen, kann man ein Mädel in Bankstellung als Hindernis zwischen Balken und Grube legen oder eine Schnur ganz hoch spannen, die mit den Händen berührt werden muß.

Allmählich dann übergehen zum wettkampfmäßigen Sprung mit genügend Anlauf und Absprung vom Balken. Ausmessen der Anlaufstrecke. (Über Messen und Anlage von Sprunggruben siehe S. 6, 8.)

Schlagballweitwurf:

Bei jedem guten Wurf kann man beobachten, daß er eine sehr schnelle Kraftbewegung des Körpers ist. Wir unterscheiden je nach Zweck und Gerät verschiedene Wurfarten (Schlagwurf, Schwungwurf). Bei jeder Art ist der ganze Körper beteiligt. Der Abwurf muß schnell und kräftig sein, damit das Wurfgerät eine große Anfangsgeschwindigkeit besitzt. Jede Wurfart links und rechts üben!

Für den Schlagballweitwurf kommt nur der Schlagwurf in Frage. Der Schlagball ist 80 Gramm schwer.

Werfen aus dem Stand: Der Ball wird nur zwischen Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger gehalten, nicht in die ganze Hand genommen. Ausgangsstellung: Seitlich zur Wurfrichtung, das Körpergewicht wird beim Schwungholen auf das hintere Bein verlagert (rechtshändig — rechts, linkshändig — linkes Bein). Der Arm ist zum Schwungholen soweit wie möglich nach seitlich ausgestreckt, genau in Wurfrichtung. Nun wird unter Einsatz des ganzen Körpers der Ball blitzschnell am Ohr vorbei nach vorn gezogen. Nach dem Abwurf ist der Körper ganz gestreckt, Frontstellung zur Wurfrichtung.

Mit Anlauf: Der Anlauf zum Wurf muß so sein, daß man vor dem Abwurf in dieselbe Ausgangsstellung wie beim Werfen aus dem Stand kommt. Beim Anlauf wird der Wurfarm vor dem Körper gehalten.

Fehler:

Meist eine zu große Frontstellung beim Abwurf, somit keine Ausholmöglichkeit vorhanden. Arm wird beim Schwungholen bereits gebeugt. Zwischen Schwungholen und Abwurf zu große Pause.

Schulung:

Zielwerfen — Zuwerfen in Gegenreihen — Spiele — über Bäume werfen.

II. Durchführung der Wettkämpfe

1. Herrichten der Platzanlagen.

Lauf:

Steht keine Aschenbahn zur Verfügung, so müßt Ihr Euch eine möglichst ebene Straße oder Grasfläche auswählen. Die Laufbahnfläche darf nicht zu weich sein und soll auch bei längerem Regen nicht zu rutschig werden.

Genügend Auslauf muß vorhanden sein (15 Meter). Vor der Ablaufmarkierung muß ein Platz zur Aufstellung der Wettkämpfer freigehalten werden.

Das Ziel ist durch eine Ziellinie gekennzeichnet, möglichst noch ein weißes Band in Brusthöhe, das durchrissen werden muß. Für jeden Läufer muß mindestens eine Bahnbreite von 1 bis 1.20 Meter vorhanden sein.

Gesprungen wird von einem 20 Zentimeter breiten (1.20 lang) Sprungbalken, der in den Erdboden eingelassen ist.

Die Oberfläche der Sprunggrube muß in gleicher Höhe mit dem Absprungbalken liegen.

Nach langem Regen muß die Grube vor Gebrauch aufgeharkt werden. Bandmaß und Harke (Rechen) für jede Grube erforderlich. (Bandmaß kann durch Zusammennähen mehrerer Meterbänder beschafft werden.)

Die Anlaufbahn soll möglichst eben und fest sein. Ein halber Zentimeter von der vorderen Balkenkante entfernt nach der Sprunggrube zu befindet sich zum Feststellen des Übertretens ein 1 Zentimeter hoher und mehrere Zentimeter breiter Sandstreifen.

Anlegen von Sprunggruben:

Es ist dabei zu berücksichtigen, daß die Grube so breit und tief angelegt wird, daß mehrere Wettkämpfer gleichzeitig springen können. Für eine Sprungbahn muß eine Grube von mindestens 2.75×6 Meter und ein ebener Anlauf von 20 bis 30 Meter vorhanden sein. Für mehrere Bahnen dementsprechend breiter.

Die Sprunggrube wird zunächst ausgehoben. Die Tiefe der Ausschachtung hängt mit der Menge des Füllmaterials zusammen. Sie soll mindestens 20 Zentimeter tief sein (30 bis 40 Zentimeter wenn möglich). Das beste Füllmaterial ist: steinfreier Sand mit Sägespänen gemischt.

Die Grubenfüllung hat die gleiche Höhe wie die Absprungstelle. Diese ist ungefähr 2 Meter von der vorderen Grubenkante entfernt und wird durch einen 20×10 Zentimeter starken, 1.20 Meter breiten Absprungbalken gebildet. Der Balken (Hartholz) ist fest in den Boden eingelassen, daß er mit der Anlaufebene abschneidet.

Wurf:

Zum Abmessen der Entfernung ist es am zweckmäßigsten, wenn Ihr jeweils in 1 bis 2 Meter Entfernung mit Kalkstaub oder Sägmehl Striche angebt, bei 5 Meter jeweils eine längere Linie. Von 10 Meter zu 10 Meter steckt Ihr am besten Schilder aus Papier, die an einem Hölzchen befestigt sind und in die Erde gesteckt werden können. Die Schilder werden mit der Meterzahl bezeichnet. Ihr steckt sie am besten in senkrechter Reihe zwischen zwei Wurfbahnen, so daß sie für beide Bahnen gleichzeitig benutzbar sind. Die Abwurfstelle wird durch einen Balken (befestigt) gekennzeichnet.

Vier Wurfanlagen Sprunganlage

2. Wettkampfbestimmungen.

Lauf:

Startlöcher sind zulässig (ebenso Rennschuhe).

Das Kommando zum Laufen lautet: „Auf die Plätze — Fertig — Los!" Die Pausen zwischen den drei Teilen betragen etwa zwei Sekunden. Überschreitet ein Läufer v o r „Los!" die Ablauflinie, so ist der Start ungültig und wird wiederholt. Bei mehr als zwei Fehlstarts desselben Läufers ist er vom Lauf auszuschließen.

Die Zeitmessung erfolgt mit Stoppuhren, 1/10-Sekunden-Einteilung. Jeder Teilnehmer hat einen Lauf.

Durchführung:

Ein Startordner stellt die Mannschaften in so viel Reihen, wie Laufbahnen vorhanden sind, in nötigem Abstand von der Startlinie auf. Er nimmt die Wettkampflisten in Empfang und bringt sie zum Ziel.

E i n S t a r t e r. Er startet die Läufe und sorgt dafür, daß die nächsten Läufer auf die Plätze gehen.

Das Kommando „Los" kann durch einen Pistolenschuß oder durch Rufen mit gleichzeitigem Winken mit einem Tuch gegeben werden. Das Kommando mit dem Tuch wird folgendermaßen ausgeführt:

„Auf die Plätze" — der Starter hebt das Tuch bis zur Waagrechten. „Fertig" — das Tuch zeigt nach oben. „Los" — der Arm schlägt mit dem Tuch nach unten.

Beim Startkommando steht der Starter einige Meter hinter den Läufern, um sie gut übersehen zu können. Der Platz hinter dem Sarter soll womöglich frei sein, um den Zeitnehmern eine bessere Sicht zu ermöglichen.

Das Kommando muß laut und deutlich gegeben werden. Beim Kommando mit dem Tuch wird gestoppt, wenn der Arm nach unten geht.

Beim Pistolenstart hebt der Starter bei „Fertig" die Pistole hoch. Bei diesem Kommando wird auf Rauch gestoppt.

Z e i t n e h m e r (für jeden Läufer einen). Sie setzen bei dem Startkommando die Uhren in Gang und stellen sich links und rechts neben der Ziellinie auf. Jeder Zeitnehmer stoppt eine bestimmte Bahn und muß sich merken, an wievielter Stelle der von ihm gestoppte Läufer durchs Ziel geht.

Um ein einigermaßen richtiges Ergebnis zu erzielen, ist es notwendig, daß die einzelnen Uhren vor den Wettkämpfen verglichen werden. Uhren aufziehen.

Jeder Zeitnehmer nimmt den von ihm gestoppten Läufer und geht mit ihm zum Schreiber (am Ziel). Dieser trägt in die Wettkampfkarte die Leistung ein, und dann dürfen die Uhren erst wieder auf Null gestellt werden.

Die Kampfrichter gehen wieder auf die Plätze und geben durch Zeichen den nächsten Start frei.

Sprung:

Für jede Bahn werden zwei Kampfrichter benötigt. Die Springer werden auf Grund der Listen aufgerufen.

Jedes Mädel hat drei Sprünge, der beste wird gewertet.

Messen:

Gemessen wird von der Aufsprungstelle in senkrechter Richtung zum Balken. Dabei ist das Maßband (0—) am nächsten Körpereindruck dem Balken zu und an der Balkenkante, die der Grube zu liegt, anzulegen. D i e W e i t e w i r d a m B a l k e n a b g e l e s e n.

Dieser Kampfrichter stellt auch fest, ob der Sprung übergetreten oder gültig war.

Die Grube ist womöglich nach jedem Sprung glattzuharken.

Ein Sprung ist ungültig, wenn die vordere Balkenkante oder ihre Verlängerung (nach links und rechts) mit einem Körperteil überschritten ist.

Ballweitwurf:

Geworfen wird mit oder ohne Anlauf (die Länge des Anlaufes ist beliebig).

Gemessen wird von der Auftreffstelle in s e n k r e c h t e r R i c h t u n g bis zur Abwurflinie. Jedes Mädel hat drei Versuche, der beste Wurf wird gewertet. Übertreten macht den Wurf ungültig. Der Versuch wird als ausgeführt angerechnet.

Übertreten liegt vor, wenn das Mädel n a c h d e m W u r f auf die Abwurflatte tritt oder den Boden jenseits der Abwurflinie mit irgendeinem Körperteil berührt. Die Entscheidung, ob übergetreten, hat nur der Kampfrichter.

Zur Durchführung des Wettkampfes sind zwei Kampfrichter erforderlich, ein Richter an der Abwurflinie und ein Richter zum Ablesen der Weiten (wird mit Hilfe der Metermarke abgeschätzt). Die Bälle werden von den Wettkämpfern selbst zurückgeworfen.

Die Würfe werden einzeln ausgeführt, d. h. von jeder Mannschaft führt jede den ersten Wurf aus. Hat die ganze Mannschaft einmal geworfen, so erfolgt der zweite Durchgang und danach der dritte.

Wettkampfkarten

werden von den Untergauen an die Gruppen versandt. Du mußt dafür sorgen, daß bereits vor dem Wettkampf Name, Größe, Gewicht, Jahrgang und Gruppenzugehörigkeit Deiner Schaft eingetragen ist, da die Karten sonst nicht ausgewertet werden können.

Wertungstabellen zum Errechnen der Punktzahl gehen ebenfalls mit den Wettkampfkarten an die Gruppen.

Die Wettkampfkarten sind sofort nach Beendigung des Festes gruppenweise an den Untergau einzusenden, mit einem kurzen Bericht über den Verlauf; ebenso die ausgegebenen Formblätter, jeweils von den Gruppenführerinnen ausfüllen.

Was sagst Du dazu?

Neulich war ich beim Jungmädeldienst, und das war gerade in der „Woche der Pimpfe und Jungmädel". Da hieß es doch für alle: Hitler-Jugend, BDM., Jungvolk und Jungmädel tragen in dieser Woche immer und überall ihre Uniform oder ihre Bundestracht.

Nun, meine Jungmädelschaft hielt eisern durch mit dem Befehl. Doch an diesem besagten Dienst geschah folgendes:

Ich halte einen Bundestracht-Appell ab und entdeckte, daß die Trudl R..., na, den Namen will ich lieber nicht nennen, eine furchtbar schmutzige Bundestrachtbluse an hat. „Na, Trudl", sage ich, „das ist ja schon mehr eine dunkelweiße Bluse, die Du da an hast!" Darauf sagt sie ganz vorwurfsvoll, als ob ich das nicht wüßte: „Nu, jetzt ist doch die Woche der Pimpfe und Jungmädel, da muß ich sie immer tragen." Und ich: „Ja, meinst Du denn, daß Du in so einer Bluse noch für uns Jungmädel werben kannst?" — — —

Ein andermal geschah Ruth Hinsch, unserer ehemaligen Jungmädel-Beauftragten, folgendes: „Du, sag' mal, warum magst Du denn eigentlich an Deiner Kletterweste Knöpfe haben?" So fragte sie ein Jungmädel, das seine Kletterwestenknöpfe nicht zugeknöpft hatte. Da sagte das Jungmädel, sich sehr rechtfertigend: „Die waren doch schon dran, wie ich sie gekauft habe!" —

Jungmädelführerin!

Schicke dieses Blatt ruhig einmal an Deinen Untergau, zur Weiterleitung an den Obergau. Schreibe uns dann und wann einmal etwas über den Führerinnendienst, beantworte auch einmal die Frage: „Was sagst Du dazu?" Gib uns Deine Stellungnahme zur Frage und zum ganzen Plan. Du sollst auch von uns eine Antwort haben, wenn Du selbst eine Frage hast.

Wenn Du an der Gestaltung des Führerinnendienstes mithelfen willst, dann tue es in dieser Form.

Was gefällt Dir am Führerinnendienst des Monats: ______ besonders gut:

______

______

______

Hier abtrennen!

Was gefällt Dir nicht so gut und was möchtest Du anders haben:

______

______

______

______

______

Name: ______

Wohnung: ______

Gruppe / Untergau: ______



Herausgegeben vom Obergau Bayerische Ostmark. Verantwortlich für den Inhalt: Abteilung WS Traute Mummelthey, Bayreuth, Richard-Wagner-Str. 62. Druck: Gauverlag Bayerische Ostmark GmbH. Bayreuth